PROGRAMME C9™

Un programme de **9 jours** pour établir les bases durables qui vous aideront à bien gérer votre poids.

FOREVER™

TRANSFORMEZ VOTRE ALIMENTATION

Le programme C9™ est la première étape pour établir les bases durables qui vous aideront à bien gérer votre poids.

Ce programme complet de 9 jours comprend 5 produits nutritionnels, des exercices physiques à faible intensité, de délicieuses recettes à faible teneur en calories pour vous aider à apporter des changements positifs à votre apport nutritionnel. Sur les pages suivantes, vous trouverez également les plannings journaliers à suivre sous forme de check-list pour un suivi pratique et facile.

Chaque élément du programme C9™ a été minutieusement sélectionné pour agir en synergie lors de son utilisation. Grâce à ce programme, votre métabolisme éliminera les toxines, votre silhouette sera plus svelte et vous vous sentirez en meilleure forme.*

*Toute personne sous traitement médical doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire.

LES PILIERS DU PROGRAMME

- Se fixer un objectif
- Être guidé dans son alimentation et prise de compléments
- Avoir une bonne hydratation
- Prendre conscience de son corps
- Préparer des recettes saines et équilibrées
- Bouger, être en mouvement
- Partager ou poster son expérience
- Célébrer ses objectifs atteints

*Toute personne sous traitement médical doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire.

QUE COMPREND VOTRE PROGRAMME C9™ ?

Les pulpes d'Aloe vera

2 x 1 litre

Elles contribuent au bon fonctionnement du système digestif et aident à stimuler le métabolisme. Choisissez parmi Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Pêche™ ou Forever Aloe Berry Nectar™.

Forever Fiber™

9 sachets

Il apporte 5g de fibres hydrosolubles pour donner un sentiment de satiété.

Forever Therm™

18 comprimés

Il contient des extraits de plantes associés à des vitamines qui aident à accroître l'oxydation des graisses.

Forever Garcinia Plus™

54 capsules

Il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses.

Forever Lite Ultra™

1 x 15 doses

Un en-cas nutritif composé de 24g de protéines associé à des vitamines et des minéraux (parfum vanille ou chocolat).

PRÉPAREZ-VOUS À LA RÉUSSITE

La première étape vers le succès est la préparation. Nous allons passer en revue quelques étapes clés qui vous aideront tout au long de votre programme C9™.

CONSEILS PRATIQUES

1) Notez vos mensurations. Notez vos mensurations et votre poids dans ce livret et calculez la différence à la fin du programme C9™.

2) Notez quotidiennement dans ce guide C9 les exercices faits, les menus choisis et votre ressenti. Le fait de noter vous permettra d'observer votre progression et de rester motivé.

3) Buvez beaucoup d'eau. Boire 8 verres d'eau par jour permet de s'hydrater, d'éliminer les toxines et aide à ressentir un effet de satiété.

4) Faites attention à votre consommation de sel. Le sel contribue à la rétention d'eau. Assaisonnez vos aliments avec des herbes et des épices qui ajoutent une saveur et des propriétés anti-inflammatoires tels que le gingembre, l'ail, le basilic, la cannelle, le romarin, le thym et le curcuma.

ABANDONNEZ-LES PENDANT LE C9™

+ Les boissons alcoolisées et les boissons contenant de la caféine.
+ Les sodas et les boissons " sans sucre ".
+ Les aliments transformés, notamment les plats préparés ou en conserve et les fast-foods.
+ Les produits laitiers : lait, yaourt, beurre, crème glacée.
+ Les sucres ajoutés : sucres, sirop d'érable, miel.
+ Les graisses : évitez tout ce qui est partiellement hydrogéné, l'huile végétale, la margarine et les graisses trans, qui sont fréquemment cachées dans les aliments emballés ou transformés comme les chips et les gâteaux.
+ Les viandes non maigres (poulet, dinde et poisson sont autorisés).
+ Les céréales : riz, avoine, pâtes, pain, céréales.

Vous trouverez une liste exhaustive des choses à faire et à ne pas faire à la page suivante.

*Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

A FAIRE

Commencer le C9™ lorsque vous avez un emploi du temps qui n'implique pas de stress important, de voyage ou d'effort physique excessif.

Prendre le temps de se procurer tous les aliments appropriés dont vous aurez besoin et éliminer ce qui ne vous sert pas ou ce qui pourrait vous tenter.

Faire savoir aux autres ce que vous faites et que leur soutien sera apprécié.

Faire part de vos réussites et de vos difficultés à votre groupe de soutien.

Planifier à l'avance ! Assurez-vous d'avoir préparé tous vos compléments, vos collations et vos objectifs en fonction de l'endroit où vous vous trouverez chaque jour. Préparez à l'avance des recettes approuvées par le programme C9™.

S'engager à suivre les quatre jours complets.

Utiliser l'une des options d'aliments sains approuvées par le programme, telles que listées.

Consulter son médecin si vous avez des inquiétudes avant de participer et continuer à prendre tous les médicaments nécessaires que vous utilisez habituellement.

Ne pas prendre de produits nutritionnels autres que ceux inclus dans C9™ pendant le programme.

Répéter le programme C9™ deux fois par an.

Valoriser et célébrer les petits changements.

Adopter une bonne hygiène du sommeil : pas d'écrans dans la chambre à coucher, garder la pièce sombre et fraîche, prendre le temps de se détendre, adopter une heure de coucher fixe et essayer de dormir 8 heures.

Bouger, faire des mouvements et/ou des exercices à faible intensité tous les jours.

À NE PAS FAIRE

Attendre le moment idéal où vous vous sentirez motivé. La motivation est plus intense lorsque vous êtes dans le processus et que vous connaissez la réussite !

Remplacer au hasard les aliments et les boissons. Si vous voulez des résultats optimaux, il faut respecter le plan.

S'entourer de personnes qui ne vous soutiennent pas et qui sont négatives.

Attendre pour partager jusqu'à ce que quelque chose de remarquable se produise.

Préparer son programme à la va-vite. Le processus sera beaucoup plus facile si vous avez pris le temps en amont de préparer tout ce dont vous avez besoin à l'avance.

Faire un ou deux jours ou sauter des jours entre les deux.

Faire ses propres modifications. Pas d'alcool, d'aliments transformés riches en graisse et en sel, de produits ou de viande animale, de produits laitiers, d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, de céréales, de légumes riches en amidon ou d'excès de caféine.

Ne pas tenir compte des médicaments ou des problèmes de santé qui doivent être examinés par un médecin.

Continuer à prendre des suppléments avec n'importe quel produit Forever, sauf ceux qui font partie du programme C9™.

Répéter le programme plus de deux fois par an.

S'inquiéter si vous n'avez pas atteint votre objectif du premier coup. Soyez observateur et découvrez ce que vous avez appris. C'est en appliquant ce que vous avez appris APRÈS le C9™ que le vrai travail commence.

Transporter son travail, ses soucis et son stress partout avec soi, jusque dans sa chambre.

Faire des exercices physiques intenses.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

DÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS

Choisissez un objectif que vous souhaiteriez accomplir durant le programme C9™. Cela peut être : perdre quelques kilos ou avoir plus d'énergie. Dans votre livret C9™ ou dans l'espace ci-dessous, écrivez votre objectif et pourquoi il est important pour vous. Par exemple, voulez-vous perdre du poids pour avoir plus confiance en vous, ou avoir plus d'énergie pour pouvoir suivre vos enfants ?

SUIVEZ VOS PROGRÈS

Par expérience, nous savons que vous suivrez plus facilement le programme C9™ et atteindrez vos objectifs si vous notez vos progrès au quotidien.

Pour cela, notez votre poids et vos mensurations au début et à la fin du programme C9™ (au Jour 10, le lendemain de la fin du programme).

POIDS
Votre poids va varier au fur et à mesure du programme. Notez uniquement votre poids les jours 1 et 10.

JOUR 1

JOUR 10

POITRINE / DOS
Mesurez la circonférence de la poitrine en partant des aisselles.

JOUR 1

JOUR 10

TAILLE
Mesurez votre taille qui se situe environ 5 cm au-dessus de vos hanches.

JOUR 1

JOUR 10

HANCHES
Mesurez la circonférence la plus large au niveau des hanches et des fesses.

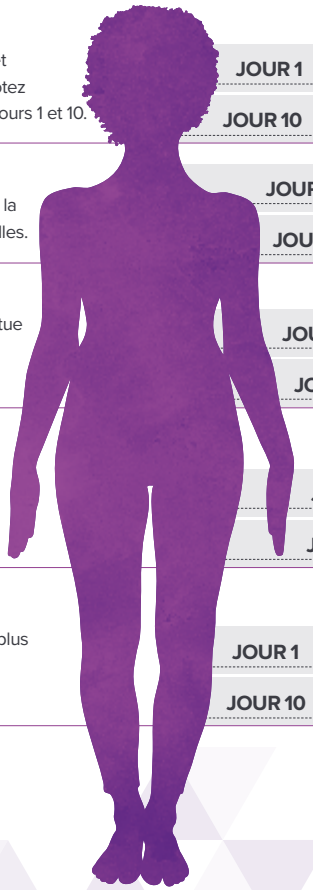
JOUR 1

JOUR 10

CUISSES
Mesurez la circonférence la plus large de la cuisse.

JOUR 1

JOUR 10



VOUS N'AVEZ PAS RÉALISÉ LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DÉMARRER LE C9™ ? COMMENCEZ PAR ICI !

Si vous avez réalisé le programme DX4™ juste avant le C9™, continuez avec votre programme C9™ aux pages 12 et 13 où vous suivrez ce programme pour les jours 1 à 9.

JOURS 1 & 2 DU PROGRAMME

L'objectif des deux premiers jours du programme C9™ est de "réinitialiser" son corps et son esprit.

Augmenter sa consommation d'eau est primordial.

+

Pour calmer votre faim, retrouvez la liste des en-cas autorisés en pages 35. À consommer avec modération.

Au cours de ce programme, le corps va éliminer les toxines. Les deux premiers jours du programme sont cruciaux dans votre perte de poids, c'est pourquoi il est indispensable de les suivre méticuleusement. Gardez bien votre objectif en tête, la difficulté est de courte durée.

PETIT-DÉJEUNER

30 ml de Pulpe d'Aloe vera** diluée dans un grand verre d'eau

1 comprimé de Forever Therm™

COLLATION

1 sachet de Forever Fiber™ mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson.

Ne prenez pas **Forever Fiber™** en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

DÉJEUNER

1 capsule de Forever Garcinia Plus™

Patientez 30 minutes avant la prise de la **Pulpe d'Aloe vera**

30 ml de Pulpe d'Aloe vera** diluée dans un grand verre d'eau

1 dose de Forever Lite Ultra™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal

1 comprimé de Forever Therm™

DÎNER

1 capsule de Forever Garcinia Plus™

Patientez 30 minutes avant la prise de la **Pulpe d'Aloe vera**

30 ml de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau**

SOIRÉE

30 ml de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau**

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

VOUS AVEZ RÉALISÉ LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DÉMARRER LE C9™ ?

Si c'est le cas, suivez le programme de la page opposée pour les jours 1 à 9.

JOURS 3 À 9 DU PROGRAMME

Pendant cette phase, votre poids va évoluer jour après jour. Pesez-vous uniquement les jours 1 et 10.

Les jours 3 à 9 (ou les jours 1 à 9 si vous avez réalisé DX4 avant), les femmes consommeront environ 1000 calories par jour et les hommes environ 1200 calories par jour.

+

N'oubliez pas que vous pouvez savourer tous les fruits et légumes énumérés à la page 35 (avec modération) tout au long du programme C9™.

Vous commencerez à observer des changements positifs sur votre corps : par exemple, votre ventre sera plus plat, vous vous sentirez plus énergique.

PETIT-DÉJEUNER

90 ml de Pulpe d'Aloe vera** diluée dans un grand verre d'eau

1 dose de Forever Lite Ultra™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal

1 comprimé de Forever Therm™

COLLATION

1 sachet de Forever Fiber™ mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson.

Ne prenez pas **Forever Fiber™** en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

DÉJEUNER

1 capsule de Forever Garcinia Plus™

Forever Lite Ultra™
Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal et gardez le repas à 600 calories pour le dîner.

OU

Un repas de 600 calories maximum.
Vous êtes libre de choisir l'option qui convient le mieux à votre mode de vie.

Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

1 comprimé de Forever Therm™

DÎNER

1 capsule de Forever Garcinia Plus™

Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de **Forever Lite Ultra™** ou **de manger un repas de 600 calories maximum.**

Forever Lite Ultra™
Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.

OU

Un repas de 600 calories maximum pour le dîner et garder le shake Forever Lite Ultra™ pour le déjeuner. Vous êtes libre de choisir l'option qui convient le mieux à votre mode de vie.

Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

SOIRÉE

Minimum 240 ml d'eau

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

EXERCICES À FAIBLE INTENSITÉ

Bien qu'il soit très important d'avoir une activité physique régulière, il est préférable d'en modérer l'intensité pendant le C9™. Par exemple, faites une promenade de 30 minutes à un rythme lent à modéré, faites des étirements doux ou suivez un cours de yoga pour débutant. Vous pouvez également faire des exercices simples avec le poids du corps, comme les squats, les planches, les planches latérales, les fentes, les pompes, etc... Ces activités vont non seulement stimuler votre métabolisme, mais elles vont aussi vous aider à rester concentré et calme durant votre première étape de transformation.

IDÉES D'EXERCICES À FAIBLE INTENSITÉ :

+ MARCHE
+ TRAVAIL DE MOBILITÉ
+ YOGA
+ VÉLO ELLIPTIQUE (FAIBLE INTENSITÉ)
+ DANSE (FAIBLE INTENSITÉ)
+ TAPIS DE COURSE (RYTHME DE MARCHE À FAIBLE INTENSITÉ)
+ ÉTIREMENTS
+ EXERCICES DE MUSCULATION

* Si vous ressentez une fatigue extrême ou remarquez des symptômes qui vous paraissent inhabituels au cours du programme, contactez votre médecin traitant.

AUTRES ACTIVITÉS

En plus des 30 minutes d'exercices physiques à faible intensité, vous devez également vous concentrer sur ce que vous faites des heures restantes de la journée. L'énergie que vous dépensez en dehors des exercices, du sommeil et des repas est appelée : N.E.AT (Non-Exercise Activity Thermogenesis). Cela comprend par exemple le nettoyage, le jardinage, le pliage du linge, les courses, les déplacements et même la marche. Les activités N.E.AT permettent d'améliorer le métabolisme de base et contribuent beaucoup plus aux dépenses énergétiques que les entraînements, car elles se déroulent en continu tout au long de la journée.

Pensez à toutes les activités N.E.A.T que vous faites au quotidien sans même vous en rendre compte : marcher pour aller au travail, se garer plus loin, prendre les escaliers, se lever toutes les 30 minutes, aller aux réunions de travail à pied, etc. L'objectif est donc d'augmenter ces activités N.E.A.T, d'autant plus que, grâce à la technologie, il est devenu facile de gérer de nombreux aspects de la vie depuis un fauteuil. Un moyen simple d'y parvenir est de s'assurer que vous vous levez et bougez pendant 3 minutes toutes les 30 minutes.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR METTRE EN PLACE LE 3 MIN TOUTES LES 30 MIN :

+ PRENDRE UNE PAUSE SALLE DE BAIN
+ PRENEZ VOS APPELS TÉLÉPHONIQUES EN RESTANT DEBOUT
+ INSTALLEZ UN BUREAU DEBOUT
+ PRATIQUEZ QUELQUES ÉTIREMENTS SIMPLES
+ FAITES DES SQUATS, DES FENTES, DES POMPES ET DES PLANCHES AU POIDS DU CORPS.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

VOTRE PLANNING JOURNALIER

Des études montrent que les personnes qui notent leurs exercices physiques réalisés et la nourriture qu'ils consomment perdent plus de poids. En effet, elles ont deux à trois fois plus de chance de terminer avec succès le programme C9™.

Sur les pages suivantes, vous trouverez les plannings journaliers à suivre sous forme de check-list pour un suivi pratique et facile. Notez les aliments consommés en plus, votre consommation d'eau, les exercices physiques quotidiens, la qualité de votre sommeil et votre forme générale. Non seulement vous remarquerez vos progrès, mais vous acquerrez une excellente base pour conserver une perte de poids durable et une forme retrouvée.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

VOUS N'AVEZ PAS RÉALISÉ LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DÉMARRER LE C9™ ? COMMENCEZ PAR ICI !

Si vous avez réalisé le programme DX4™ juste avant le C9™, continuez avec votre programme C9™ à la page 20.

CHECK-LIST C9™ JOUR 1

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 1.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐
5 minutes d'étirements	☐
Activités NEAT*	☐
8 verres d'eau	☐☐☐☐☐☐☐☐
Petit-déjeuner	30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau 1 comprime de Forever Therm™ ☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise de la Pulpe d'Aloe vera 30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal 1 comprimé de Forever Therm™ ☐
Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise de la Pulpe d'Aloe vera 30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau ☐
Soirée	30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

CHECK-LIST C9™ JOUR 2

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous compléter votre check-list du Jour 2.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐
5 minutes d'étirements	☐
Activités NEAT*	☐
8 verres d'eau	☐☐☐☐☐☐☐☐
Petit-déjeuner	30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau 1 comprime de Forever Therm™ ☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise de la Pulpe d'Aloe vera 30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal 1 comprimé de Forever Therm™ ☐
Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise de la Pulpe d'Aloe vera 30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau ☐
Soirée	30 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluée dans un grand verre d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

VOUS AVEZ ACCOMPLI LE PROGRAMME DX4™ AVANT DE DÉMARRER LE C9™ ? COMMENCEZ PAR ICI !

Si vous n'avez pas réalisé le programme DX4™ avant le C9™, retournez à la page 18 et commencez par là.

CHECK-LIST C9™ JOUR 1

NOTE : si vous souhaitez prendre des shakes chaque jour dès le jour 1, vous pouvez utiliser le Forever Plant Protein™ qui vous reste du programme DX4 à cet effet.

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 1.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐
5 minutes d'étirements	☐
Activités NEAT*	☐
8 verres d'eau	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Petit-déjeuner	90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal. 1 comprimé de Forever Therm™ ☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum. 1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée	Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

CHECK-LIST C9™ JOUR 2

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 2.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐
5 minutes d'étirements	☐
Activités NEAT*	☐
8 verres d'eau	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Petit-déjeuner	90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal. 1 comprimé de Forever Therm™ ☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum. 1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée	Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

CHECK-LIST C9™ JOUR 3

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 3.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité ☐	**5 minutes d'étirements** ☐
Activités NEAT* ☐	**8 verres d'eau** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner 90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau
1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

Collation 1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™
1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

CHECK-LIST C9™ JOUR 4

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 4.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité ☐	**5 minutes d'étirements** ☐
Activités NEAT* ☐	**8 verres d'eau** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner 90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau
1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

Collation 1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™
1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

CHECK-LIST C9™ JOUR 5

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 5.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐	**5 minutes d'étirements**	☐
Activités NEAT*	☐	**8 verres d'eau**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner	90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal. 1 comprimé de Forever Therm™	☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson.	☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum. 1 comprimé de Forever Therm™	☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum.	☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée	Minimum 240 ml d'eau	☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

CHECK-LIST C9™ JOUR 6

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 6.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité	☐	**5 minutes d'étirements**	☐
Activités NEAT*	☐	**8 verres d'eau**	☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner	90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau 1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal. 1 comprimé de Forever Therm™	☐
Collation	1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson.	☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum. 1 comprimé de Forever Therm™	☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner	1 capsule de Forever Garcinia Plus™ 1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum.	☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée	Minimum 240 ml d'eau	☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

CHECK-LIST C9™ JOUR 7

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 7.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité ☐	**5 minutes d'étirements** ☐
Activités NEAT* ☐	**8 verres d'eau** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner 90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau
1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

Collation 1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™
1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

CHECK-LIST C9™ JOUR 8

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 8.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité ☐	**5 minutes d'étirements** ☐
Activités NEAT* ☐	**8 verres d'eau** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner 90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau
1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

Collation 1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™
1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

CHECK-LIST C9™ JOUR 9

☑ Cochez les cases ci-dessous lorsque vous complétez votre check-list du Jour 9.

30 minutes d'exercice physique à faible intensité ☐	**5 minutes d'étirements** ☐
Activités NEAT* ☐	**8 verres d'eau** ☐☐☐☐☐☐☐☐

Petit-déjeuner 90 ml** de Pulpe d'Aloe vera diluee dans un grand verre d'eau
1 dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™. Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

Collation 1 sachet de Forever Fiber™ Mélangé à 200 ml d'eau ou autre boisson. ☐

⚠ Ne prenez pas Forever Fiber™ en même temps que vos autres compléments alimentaires. Il peut "lier" les nutriments entre eux, en diminuant ainsi leur absorption par le corps.

Déjeuner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™ / Patientez 30 minutes avant la prise d'une dose de Forever Lite Ultra™ ou de Forever Plant Protein™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal, ou manger un repas de 600 calories maximum.
1 comprimé de Forever Therm™ ☐

⚠ Vous pouvez choisir de prendre le shake au déjeuner et le repas au dîner OU inversement, de prendre le repas au déjeuner et le shake au dîner.

Dîner 1 capsule de Forever Garcinia Plus™
1 dose de Forever Lite Ultra™ : Mélangez une cuillère doseuse avec 240 ml d'eau ou de lait écrémé ou végétal ou un repas de 600 calories maximum. ☐

⚠ Les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

Soirée Minimum 240 ml d'eau ☐

NOTES DU JOUR

Notez vos activités, ce que vous avez mangé, comment vous vous sentez, et comment vous avez dormi.

*N.E.A.T. = Thermogenèse liée aux Activités Non Sportives, c'est-à-dire toutes activités qui incitent à bouger sans être pour autant considérées comme sportives.

**Vous pouvez consommer jusqu'à 120 ml par jour progressivement, en tenant compte des effets sur votre système digestif.

VOUS AVEZ TERMINÉ VOTRE PROGRAMME FOREVER C9™ : ET MAINTENANT ?

Toutes nos félicitations ! Vous avez accompli avec succès le programme C9™ ! N'oubliez pas, dès le lendemain du programme, prenez vos mensurations et annotez-les en page 5 de ce livret pour vous rendre compte des progrès que vous avez faits avec le programme C9™.

VOTRE PROCHAIN C9™

Réaliser le C9™ deux fois par an vous aidera à atteindre vos objectifs de mode de vie sain. Et cela commence par s'engager dès maintenant.

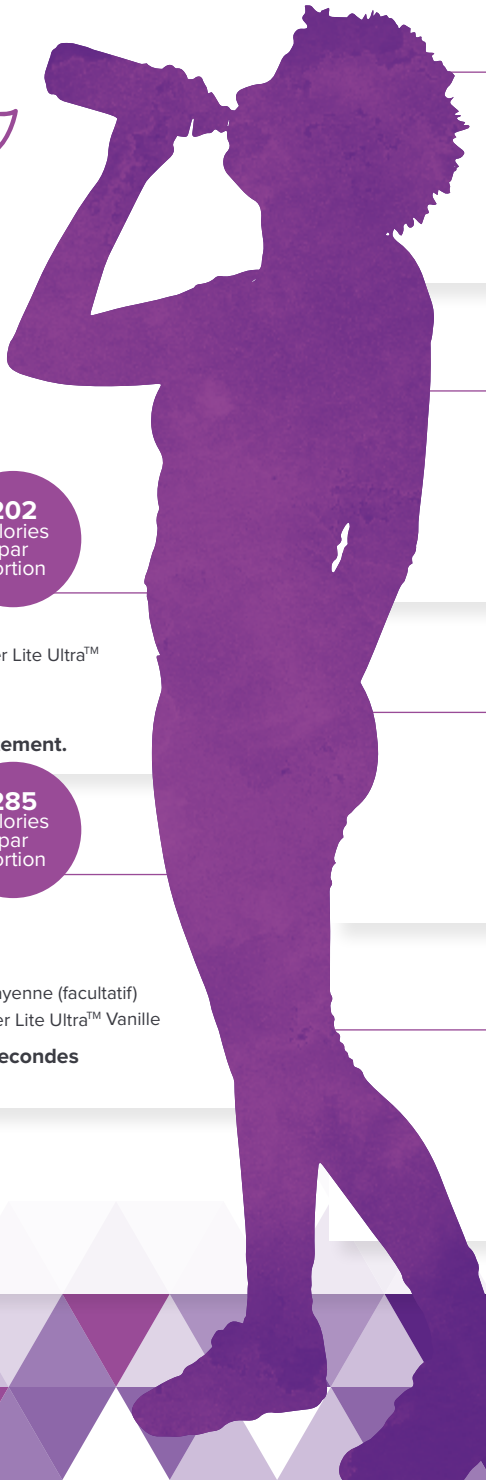
SÉLECTIONNEZ UNE DATE DANS SIX MOIS À PARTIR DE MAINTENANT POUR EFFECTUER VOTRE PROCHAIN PROGRAMME :

Conseil de pro : il est utile de définir un rappel de calendrier avec une alerte quelques semaines à l'avance afin que vous puissiez vous préparer en amont et être sûr d'avoir tous les produits C9™ dont vous avez besoin, prêts à l'emploi !

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

RECETTES DE SHAKE

De savoureuses recettes pour apporter de la variété à vos collations avec Forever Lite Ultra™. Riches en protéines et en antioxydants, elles sont spécialement formulées pour que vous vous sentiez rassasié et plein d'énergie. Vous pouvez aussi utiliser ces idées de recettes comme des boissons post-exercices sportifs dans le programme F.I.T. Elles vous apporteront plaisir et satiété à chaque consommation, avec un apport faible en calories mais riche en nutriments.



MILK SHAKE FRAISE MYRTILLE

202 calories par portion

- 250 ml de lait de coco non sucré
- ½ tasse de myrtilles congelées
- 5 fraises entières congelées
- ½ tasse d'épinards frais
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Chocolat
- 4-6 glaçons

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

MILK SHAKE VERT

285 calories par portion

- 3 branches de céleri
- ¼ d'avocat
- ½ pomme verte
- 1 tasse de boisson de coco
- 4-6 glaçons
- ½ citron pressé
- 1 tasse de persil
- une pincée de sel
- une pincée de piment de Cayenne (facultatif)
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

MILK SHAKE MELON MENTHE

256 calories par portion

- ¾ de tasse de melon (vert ou jaune)
- 1 càs de beurre d'amande
- ½ tasse de glaçons
- ½ tasse d'eau
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille
- ½ tasse de menthe fraîche

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

MILK SHAKE GINGEMBRE

259 calories par portion

- 1 poire évidée
- 1 concombre
- ½ citron pressé
- ¼ de tasse de coriandre fraîche
- un morceau de gingembre frais
- ½ tasse de glaçons
- 1 tasse de boisson de coco
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

MILK SHAKE MYRTILLE

274 calories par portion

- 1 tasse d'épinards
- ½ tasse de myrtilles congelées
- 1 tasse de boisson de coco
- ½ citron vert pressé
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Vanille

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

MILK SHAKE CHOCO BANANE

275 calories par portion

- 1 banane
- 1 càs de purée d'amande (ou beurre de cacahuète)
- ½ tasse de glaçons
- 1 tasse de lait végétal sans sucre ajouté
- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra™ Chocolat

Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez 20 à 30 secondes et servez immédiatement.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

REPAS À FAIRE

Ces idées de recettes rapides et faciles à réaliser apportent de la variété aux repas du programme C9™ des jours 3 à 9. Chaque repas contient entre 400 à 600 calories, composé d'aliments riches en protéines et faibles en glucides afin d'accélérer le métabolisme. Cet équilibre nutritionnel qu'offre chaque repas permet de se sentir rassasié et plein de vitalité, tout en éliminant les toxines. Pour varier les plaisirs, n'hésitez pas à moduler vos menus.

ONE POT PASTA POULET

408 calories par portion

- 65 g de pâtes complètes (poids cru)
- 50 à 85 g de poulet ou dinde
- 150 g de champignons de Paris
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon (~40g)
- 1 poignée d'épinards (ou autre légume vert au choix)
- 30 g de fromage frais allégé
- 1 gousse d'ail
- une poignée de persil ou ciboulette au choix

Émincez l'oignon, la gousse d'ail et le poulet. Laver et couper finement les champignons de Paris. Dans une casserole, faites revenir avec une cuillère à café l'huile d'olive, la gousse d'ail et l'oignon émincés pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite le poulet émincé et les champignons en morceaux. Laissez cuire 2 minutes. Incorporez les épinards ainsi que le bouillon de légumes.
Portez le tout à ébullition. Dès ébullition, ajoutez les pâtes et faites cuire une dizaine de minutes.
En fin de cuisson, ajoutez le fromage frais. Coupez le feu, ajoutez le persil ou la ciboulette puis mélangez jusqu'à ce qu'une sauce crémeuse se forme.

SALADE DE LENTILLE AU SAUMON

522 calories par portion

- 120 g de saumon
- ¼ de tasse de lentilles vertes
- ¼ tasse de carottes
- ¼ tasse d'oignon rouge
- 1 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- ½ càs de thym séché
- 1 càc de jus de citron
- ¼ tasse de céleri
- ¼ de tasse de persil
- 1 càs de romarin frais haché
- ⅛ càc de poivre noir
- 1 càs d'huile d'olive

Préchauffez le four à 200°C ou utilisez un grill. Assaisonnez le saumon avec une gousse d'ail hachée et une 1/2 cuillère à soupe de jus de citron. Faites-le griller ou cuire pendant 10 minutes. Pour la salade, hachez tous les légumes et les herbes. Placez les lentilles, les carottes, l'oignon, l'ail, le céleri, le laurier et le thym dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 20 minutes.

Goûtez les lentilles pour vous assurer qu'elles sont cuites, puis égouttez-les. Ajoutez 1/2 cuillère à soupe de jus de citron, le persil, le romarin, le poivre noir et l'huile d'olive. Mélangez le tout et servez avec le saumon sur le dessus.

GAUFRE À LA PATATE DOUCE

384 calories par portion

- 2 œufs entiers
- 2 blancs d'oeufs
- ¾ tasse de patates douces râpées (ou pommes de terre)
- 1 cuillère à café de ciboulette
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ tasse d'épinards frais hachés

Faites chauffer le gaufrier (si vous n'avez pas de goufrier, vous pouvez aussi le faire comme un pancake dans une poêle). Mélangez 1 œuf et les 2 blancs d'œufs avec les pommes de terre râpées, la ciboulette, l'ail et les épinards. Huilez légèrement avec de l'huile d'olive. Placez la moitié du mélange et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Répétez avec le reste de la pâte. Pendant ce temps, faites cuire l'œuf restant (poché, brouillé ou frit) avec 1 cuillère à café d'huile d'olive (si nécessaire). Garnissez la gaufre salée avec l'œuf, la salsa, l'avocat et le parmesan.

Du jour 3 au jour 9, les hommes peuvent consommer 200 calories supplémentaires : soit par la prise d'une portion de Forever Lite Ultra™, soit en ajoutant une portion supplémentaire de 200 calories à leur plat.

THON AU SÉSAME AVEC DU RIZ

459 calories par portion

Thon

- 120 g de thon Albacore
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ⅓ de tasse de riz sauvage
- ¼ de tasse d'edamame décortiqué
- ½ tasse de légumes verts cuits à la vapeur (comme le brocoli, la courgette ou les haricots verts)
- 1 càs de vinaigrette maison au gingembre et au sésame (voir la recette ci-contre)
- Une pincée de gingembre et d'ail en poudre

Vinaigrette au sésame et au gingembre

- 2 càs de gingembre frais, pelé et émincé
- 1 gousses d'ail écrasée
- 2 càs de sauce soja à faible teneur en sodium (peut être remplacé par du tamari)
- ¼ de tasse de vinaigre de riz
- 1 càs d'huile de sésame
- 1 càs de beurre d'amande (peut être remplacé par du miso)
- 2 càc de stévia
- 1 càs de graines de sésame

Instructions pour le thon : Préparez le riz selon les instructions. Enduisez le thon d'huile d'olive, puis saupoudrez-le de gingembre et d'ail. Saisissez-le dans une poêle très chaude pendant 2 minutes de chaque côté. Vous pouvez le faire cuire plus longtemps selon vos préférences (jusqu'à 3-4 minutes par côté). Habituellement, le thon ahi ou albacore est servi saisi à l'extérieur et cru à l'intérieur. Faites cuire les edamames et les légumes à la vapeur dans le micro-ondes ou au cuit-vapeur. Garnir les légumes, le poisson et le riz de la vinaigrette au sésame.

Instruction pour la vinaigrette : Mélanger le gingembre, l'ail et le beurre d'amande ensemble. Ajoutez lentement la sauce soja en fouettant pour éviter que le mélange ne se sépare. Incorporez progressivement l'huile de sésame. Une fois que le mélange est lisse, versez le vinaigre de riz tout en fouettant. Ajoutez les ingrédients restants (stévia et graines de sésame) au mélange. Secouez avant de servir. Cela peut être équivalent à 2 portions. Peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

REPAS À FAIRE (SUITE)

POULET AU CURRY

437 calories par portion

- 120 g de blancs de poulet
- 1 càc d'huile de coco
- ½ tasse de couscous de blé entier
- ¼ de tasse de pois chiches (cuits)
- 1 càs de raisins secs (optionnel)
- 1 càs de pignons de pin
- 1 tasse d'épinards frais (hachés)
- ½ tasse de bouillon de volaille
- ¼ càc de curry en poudre
- ⅛ càc de cumin
- ⅛ càc de cannelle
- 2 càs d'eau

Étalez l'huile de coco sur le blanc de poulet puis assaisonnez-le avec le curry, le cumin et la cannelle. Faites-le cuire au four à 180°C pendant 25 minutes. Portez le bouillon de volaille à ébullition et ajoutez le couscous. Laissez reposer pendant 1 minute, puis séparez les grains avec une fourchette. Mélangez les pois chiches, les épinards et les raisins secs dans un plat allant au micro-ondes avec l'eau puis faites-le chauffer pendant 90 secondes. Pour finir, ajouter le couscous, puis le poulet.

BURRITO BOWL

573 calories par portion

- 1 tasse de riz brun
- ½ tasse de haricots noirs cuits
- 100 g de poulet grillé, sans os ni peau
- ¼ de tasse d'oignon haché
- ½ de tasse de tomates
- ¼ de tasse d'avocat en dés
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 quartier de citron vert

Disposez tous les ingrédients dans un bol en suivant cet ordre : riz brun, haricots, poulet, oignons, tomates, avocat et coriandre. Pour finir, pressez un quartier de citron vert sur le tout.

Le programme C9™ nécessite une volonté à toute épreuve. Heureusement, la plupart des personnes ressentent une diminution de leur appétit au fil des jours. Si vous avez vraiment faim et que vous avez besoin de manger, voici quelques conseils à suivre :

Buvez plus d'eau. L'eau apporte un sentiment de satiété et peut même aider à atténuer une forte sensation de faim.

Utilisez vos en-cas permis. En cas de fringales de milieu d'après-midi, pensez aux légumes de la liste. Pour une collation du soir, mangez un fruit de la liste des en-cas permis.

LES EN-CAS PERMIS

Les aliments de la liste ci-dessous peuvent être consommés durant tout le programme C9™. En effet, peu caloriques, riches en vitamines, minéraux, fibres et phytonutriments, ils sont à consommer pour éviter les fringales.

1 PORTION À CONSOMMER PAR JOUR :

⅛ DE TASSE

- Noix
- Noix de pécan
- Noisettes
- Graines de courge
- Amandes
- Graines de lin
- Graines de grenade

½ TASSE

- Myrtilles
- Raisins
- Framboises
- Mûres
- Fraises
- Cerises

ENTIER

- 1 pamplemousse
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 pêche
- 1 orange
- 1 banane
- 2 prunes

Choisissez une portion dans cette liste. Tous les fruits à coque et les graines doivent être crus et sans sel.

2 PORTIONS À CONSOMMER PAR JOUR :

½ TASSE

- Betteraves
- Carottes
- Choux de Bruxelles
- Courges
- Courgettes
- Chou kale
- Chou
- Asperges (8 tiges)
- Pois cassés
- Tomates

¼ DE TASSE

- Algue alimentaire

1 TASSE

- Chou-fleur
- Brocoli

Choisissez deux portions dans cette liste. Il peut s'agir d'une portion d'un même produit ou de deux différents.

ALIMENTS À CONSOMMER À VOLONTÉ :

- Roquette
- Céleri
- Oignon vert
- Salade (toutes variétés)
- Endive
- Concombre
- Aubergine
- Poireau
- Épinards
- Haricots verts

Vous pouvez manger ces légumes en nombre illimité.

* Si vous réalisez le programme C9™ avec le Forever Berry Nectar™ ou le Forever Aloe Pêche™ vous ne pouvez pas consommer les aliments 1.

Il est conseillé de manger les légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur, sans matières grasses.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

CONTINUEZ AVEC FOREVER F.I.T.

Allez encore plus loin dans votre expérience F.I.T. avec des programmes Forever supplémentaires conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs.

DX4™

Forever's DX4™ est un programme de quatre jours ayant pour objectif l'amélioration de votre bien-être physique, mental et émotionnel grâce à sept compléments nutritionnels, un guide d'apports alimentaires ainsi que des exercices pour travailler un état d'esprit positif. Grâce à cette association très ciblée de compléments alimentaires, le DX4™ va vous permettre de retrouver votre bien-être intérieur comme extérieur. Le DX4™ peut être réalisé tous les trimestres et est un idéal précurseur du programme C9™.

F15

FIT 15, le programme totalement personnalisé pour reprendre en main sa forme. Que vous soyez débutant, non-sportif sans connaissances nutritionnelles ou sportif de haut niveau, le programme F15 est fait pour vous. Vous atteindrez le programme supérieur : minceur, tonicité, fermeté, puissance musculaire, habitudes alimentaires. En avant pour une forme éblouissante, un corps svelte et musclé !

Vital5

Vous ne souhaitez pas affiner votre silhouette mais conserver votre poids et votre forme physique actuelle ? Le programme VITAL5™ est fait pour vous. Composé de 5 produits formules pour agir en synergie (ré-équilibre de la flore intestinale pour un métabolisme sain, élimination des toxines), VITAL5™ vous apportera de précieux conseils nutritionnels et des exercices supplémentaires pour un corps sain et svelte.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

FAQs

COMBIEN DE KILOS PUIS-JE ESPÉRER PERDRE EN SUIVANT LE C9™ ?
Le poids que vous perdrez pendant le programme C9™ dépend de plusieurs facteurs, notamment votre poids de base et votre mode de vie habituel.

LE PROGRAMME C9™ EST-IL SÛR ?
Oui. Le programme s'effectue uniquement sur 9 jours, il est très sûr pour la plupart des personnes. Cependant, si vous avez des problèmes de santé ou êtes sous traitement médical, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de commencer le programme C9™ ou tout autre programme.

VAIS-JE AVOIR FAIM PENDANT LE C9™ ?
Vous pourrez ressentir la faim, surtout les deux premiers jours. Ceci est normal. Cependant, cette sensation s'atténuera au fil des jours. Les produits Forever Fiber™ et Forever Lite Ultra™ ont spécialement été conçus pour favoriser la sensation de satiété.

LES DEUX PREMIERS JOURS DU PROGRAMME SEMBLENT ASSEZ DIFFICILES. DOIS-JE VRAIMENT LES SUIVRE À LA LETTRE ?
Oui. Clean 9 a été spécialement conçu pour un démarrage fulgurant afin d'éliminer les toxines qui peuvent avoir un impact sur votre santé générale. Ces deux premiers jours aident votre corps à se détoxiner et ainsi à repartir sur des bases saines. Sauter ces deux premiers jours pourrait compromettre le résultat final.

QUELLE EST L'ACTION DE FOREVER GARCINIA PLUS™ ?
Le Garcinia Cambogia est un petit fruit poussant sur un arbuste originaire d'Asie du Sud-Est. Particulièrement dosé en acide hydroxycitrique (HCA), il favorise la régulation de l'appétit et bloque la transformation des sucres en graisses. Le chrome favorise la stabilisation et la normalisation des taux de sucres et d'insuline dans le sang.

QUELLES SONT LES ACTIONS DE FOREVER THERM™ ?
Forever Therm™ contient une association d'extraits de plantes (thé vert, guarana et café vert) et de vitamines. Le thé vert aide à maintenir et contrôler le poids, à accroître l'oxydation des graisses et à réduire les corps gras. La caféine contenue dans le guarana aide à améliorer la concentration et la vitamine C contribue à réduire la fatigue.

POURQUOI AI-JE BESOIN DE PROTÉINES ?
Les protéines sont les principales composantes des structures de toutes les cellules du corps humain. Ce sont des chaînes d'acides aminés dont l'organisme a besoin pour régénérer les tissus et les muscles. Des études montrent que les protéines jouent un rôle indispensable au cours d'un programme de perte de poids. Un régime alimentaire hypocalorique contenant peu de protéines peut entraîner une perte de la masse musculaire avant la perte de masse graisseuse.
Associer Forever Lite Ultra™ à une alimentation équilibrée et à une activité physique vous aidera à brûler les graisses tout en maintenant votre masse musculaire.

POURQUOI FAUT-IL BOIRE AU MOINS 8 VERRES D'EAU PAR JOUR ?
Environ 72% du corps humain est composé d'eau. Il est important de veiller à son apport hydrique quotidien. L'eau est essentielle pour maintenir un métabolisme sain qui intervient dans tous les processus biochimiques du corps. Boire suffisamment d'eau vous procurera une sensation de satiété.

TANT QUE JE RESPECTE MA CONSOMMATION DE 1000 CALORIES PAR JOUR, PUIS-JE MANGER CE QUE JE VEUX ?
Lorsqu'on change ses habitudes alimentaires, une des choses les plus importantes à acquérir est de revoir sa façon de considérer l'alimentation. Pour optimiser ses résultats, il est fortement conseillé de suivre le programme à la lettre. Les aliments faibles en calories ne fournissent pas toujours les nutriments nécessaires pour une perte de poids optimale.

POURQUOI LES PULPES D'ALOE VERA SONT-ELLES INCLUSES ?
Consommer la Pulpe d'Aloe vera vous aidera à vous assurer que votre corps absorbe plus de nutriments essentiels dont vous avez besoin pour vous sentir mieux. Elle favorise une digestion saine et facilite le processus de nettoyage. Désormais, vous pouvez savourer l'une de nos trois saveurs dans le cadre du programme Clean 9. Choisissez parmi Forever Aloe Vera Gel™, Forever Aloe Pêche™ ou Forever Aloe Berry Nectar™. Pour optimiser et conserver vos résultats, continuez à prendre la pulpe même après avoir terminé le programme.

POURQUOI AI-JE BESOIN D'ÉLIMINER CERTAINS ALIMENTS AUTORISÉS ?
Si vous choisissez Forever Aloe Berry Nectar™ ou Forever Aloe Pêche™ dans le cadre de votre programme C9, éliminer les aliments indiqués compensera la légère augmentation des glucides par rapport à notre pulpe Aloe Vera Gel™. L'élimination de ces aliments vous permettra de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs de condition physique sans dépasser votre limite quotidienne de sucre.

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

NOTES

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

DISTRIBUÉ EXCLUSIVEMENT PAR

FOREVER LIVING PRODUCTS™

FOREVER LIVING PRODUCTS FRANCE
107 BOULEVARD MALESHERBES
75008 PARIS
RCS B 351 397 724
foreverliving.fr
Réf. K22v10

*Toute personne, sous traitement médical, doit obtenir l'accord de son médecin traitant avant la prise de tout complément alimentaire. Nous vous rappelons que la promotion par allégations thérapeutiques est interdite. Nos produits sont destinés à des personnes bien portantes pour garder équilibre et bien-être et ne peuvent en aucun cas remplacer un traitement médical. Les articles présentés dans ce catalogue sont distribués exclusivement en Vente Directe. Entrez directement en contact avec votre FBO pour commander les produits ou obtenir de plus amples informations. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré et trop salé et évitez de grignoter entre les repas.

F.I.T.® C9 FI5 V5
Look Better. Feel Better.®

*Être et se sentir mieux.